

生命如“柿”我如是

——高一年级自我认识主题心理活动课设计

◎ 易溪宇 (湖南省长沙市南雅中学, 长沙 410129)

关键词: 自我认识; 正念; 表达性艺术

中图分类号: G44 文献标识码: B 文章编号: 1671-2684 (2025) 08-0040-03

【活动理念】

《中小学心理健康教育指导纲要(2012年修订)》指出,帮助学生确立正确的自我意识是高中阶段心理健康教育的主要任务之一。埃里克森的人格发展阶段理论也指出,青少年的主要心理发展任务是发展自我同一性,个体需要整合自我的各个方面,明确自己是一个什么样的人。他们需要通过感受自我、探索自我、重建自我系统,形成稳定、统一的人格结构,这意味着高中生要处理好主体我和客体我、过去我和现在我、理想我和现实我的矛盾,也要不断整合生理我、心理我和社会我,避免角色混乱与心理冲突。因此,教师需要引导高中生不断探索自我,澄清并丰富对自我的认识,在全面认识自我的基础上逐渐形成自我同一性,并接纳自己。

高一年级学生仍处于自我意识迅速发展的关键期,他们的自我认知能力和水平较初中生有了一定的提高,内容也更为丰富和深刻,他们关注自我形象的塑造,渴望了解自己。但自我认知水平不够成熟的他们也容易因为只看到自己的缺陷与不足而否定自己,或者因为不恰当的自我期待而产生极大的心理困扰,出现强烈的心理冲突。本课将

“我”隐喻为西红柿,通过正念的方式引导学生由感知西红柿到感知自我,体会自己作为生命个体的独特与珍贵;通过叙事提问和表达性艺术治疗的方式引导学生全面、深入地认识自己,同时减少他们在认识自我、探索自我中的心理防御,从而专注于当下真实的自己,接纳自己、展现自己。

【活动目标】

1. 通过正念体验,认识到生命的独一无二、自我的丰富多元。
2. 能积极探索自我,看见并展示真实的自己。
3. 体验全然关注自己、探索自我的过程,培养悦纳自我的态度。

【活动重难点】

积极探索自我,体验全然关注自己、探索自我的过程,培养悦纳自我的态度。

【活动方法】

隐喻、叙事、正念、情境体验、表达性艺术治疗(即兴创作)、讨论法。

【活动准备】

将全班分为6~8人一组,每组准备一袋小西红柿(每袋西红柿数量不少于小组人数,且同一个袋子里的西红柿大小、形状、颜色等外观相似度要尽可能

接近)。

准备学案纸、多媒体课件、希沃投屏设备。

【活动对象】

高一年级学生

【活动时长】

一课时

【活动过程】

一、团体暖身阶段

师：今天的心理课，老师给大家带来了一些小礼物——小西红柿。在挑选这些小西红柿的过程中，一颗西红柿的掉落引发了我的思考：如果一颗小西红柿掉到一堆外观相似的小西红柿中，我们还能找得到它吗？

生：找不到，很难找到。

师：真的找不到吗？还是，确定能找得到？让我们带着对这个问题的思考开启今天的话题——生命如“柿”我如是。

设计意图：借由生活情境提出问题，引发思考，激发学生的探索欲，并快速导入主题。

二、团体转换阶段

(一) 正念感知

师：请同学们以小组为单位，每组同学在老师发放的袋子里随机拿取一颗小西红柿；然后在50秒内尽量调动视、听、嗅、触等感觉通道去观察、感受你拿到的小西红柿，并在脑海中回顾它的特征。你可以先用眼睛去观察它，然后闭上眼睛去触摸、轻捏、细嗅它，或听它掉在桌上的声音。注意，不能吃，不能做任何标记。

教师发放小西红柿，打开计时器。

设计意图：运用正念的方法，引导学生调动感官专注于“感知西红柿”的过程，为后面“随心寻找”做准备。

(二) 随心寻找

师：时间到，请大家把西红柿放回袋子里，随机摇乱，然后倒出来，看看每个人是否还能找到自己的西红柿。

学生快速找到了自己的西红柿。

师：确定都找到了吗？

生：(惊喜)确定！

师：我记得，在此之前同学们告诉我，这颗小西红柿是找不到或很难找到的，现在居然每个人都很快、很确定地找到了自己的那颗西红柿。老师很好奇，你们是怎么快速、准确找到它的？

生1：我的西红柿这里有个小黑点。

生2：我的西红柿这个地方颜色比较深。

师：找西红柿的过程给了你们哪些启发？

生3：每个生命都是独一无二的，只要我们仔细观察，就会发现他们的独特之处。

生4：看起来是瑕疵的地方，也可能让这个生命显得更加独特。

设计意图：创设寻找西红柿的情境，使问题情境化，让学生在“找到”的过程中感受惊喜和趣味，感受到每个看似平凡的生命独一无二，启发思考。

三、团体工作阶段

(一) 链接自我

师：同学们，你曾经像刚刚这样认真、仔细地观察、观照过自己吗？请再看看你手中的西红柿，这颗西红柿属于你，它也可能就是你。请试着透过它的外观、气味、触感等特点去思考自己身上的特点，你想到了哪些？请在学案纸上简要写下来。(播放轻音乐)

学生在学案纸上书写，然后分享。

生1：我想到我自己身上有一些小缺点，就像这颗小西红柿表皮上的斑斑点点一样，但这些小斑点好像并不影响这颗西红柿的整体外观。

生2：看到这个尖尖的尾部，我想到了自己身上比较“尖锐”的部分，比如有时候说话比较直接，有时候喜欢钻牛角尖等等。虽然这给我带来了一些烦恼，不过还好，这就是真实的我。

生3：我的这颗西红柿上面有一点点不太明显的划痕，我想到了自己经历的一些挫折。现在看来，它可能也是我宝贵的成长经历。

设计意图：由感知西红柿、寻找西红柿到“链接自我”，层层深入，用正念、隐喻的方式引导学生全然关注当下的自己，初步激发学生对自我的深层探索与温情观照。

(二) 悦见真我

师：在前面的活动中，同学们通过西红柿初步

看见了自己身上真实存在的一些特点或经历。如果这颗西红柿就是你，此刻，经历了一些生命故事，看见了自己的真实特点之后，它会是什么样的存在状态呢？请利用视、听、嗅、味、触等感觉通道再次感受它，并借助手指、牙齿、纸、笔等一切资源进行创造和表达，使它更像此刻的你。（播放轻音乐）

学生创作、交流8分钟。教师征得学生同意后，有选择性地对学生作品拍照，上传希沃，并邀请其分享。

生1：我把西红柿的一小块皮弄出了很多褶子，就像我现在经历的一些外部打击和挫折；但是它整体还是比较完整的，这意味着我虽然目前受到了一些影响，但是基本还可以应付。

生2：我尝了一下，这颗西红柿是甜的，所以我把它全部吃了，留下了像星星一样的叶子。这代表我此刻感受到的是生活的幸福和甜美，而这些幸福和甜美将化作生活中的小星星，不断温暖自己。

生3：一开始我不知道怎么创作，后面不知不觉把西红柿的皮一点一点撕掉，看到了它火红的果肉。这就是迷茫不知所措却不放弃尝试的我，在一番探索之后，蓦然回首，才发现我的目标和初衷一直没变。

生4：我的西红柿被压缩进了这个笔盖里面，这是现在学习压力很大、难以摆脱压力的我，但也是浓缩了精华的我。

设计意图：通过叙事和表达性艺术治疗的方法，减少学生在认识自我和展现自我中的心理防御，增加学生对自我认知的投入度和体验感，培养悦纳自我、关怀自我的态度。

四、团体结束阶段

师：看到这样的自己，你有什么想对她（或他）说的吗？请写在学案纸上。

生1：我想说，“加油！这样的你已经非常棒了！”

生2：我想说，“你辛苦了！学习和生活虽然磨去了你很多棱角，但坚持下来的你就是‘浓缩的精华’；其实偶尔可以从笔盖底下溜出去放松一下。”

师：通过今天的探索，老师发现，我们每个同学对自己的认识就像对这颗西红柿的认识一样，逐

渐清晰、饱满起来，我们能够更深刻地感受自己此刻的外在特征、内心感受和丰富的生命故事，看见真实的自己。让老师非常欣喜和感动的是，真实的自己也许不完美，但同学们都能学着去接纳和关怀她（或他），发现属于自己生命的美好。其实，生命如“柿”我如是，一切生命有其本然的美好，你的美好值得被自己看见。在以后的生活中，希望同学们像刚刚对待你的西红柿那样，带着开放的心态和温柔的坚持去觉察和关照自己，发现更多属于你本然的美好。

设计意图：进一步引导学生在认识自我后悦纳自我，通过语言的方式强化对自己的悦纳与肯定。

【活动反思】

本节课以活动体验为主，重点引导学生通过正念体验和表达性艺术治疗等方式参与自我探索的过程，更深入地了解自己，更坦然地接纳自己。寻找西红柿的情境设置有效激发了学生的兴趣；感知西红柿到链接自我过渡自然，初步引导学生看见真实的自己；表达性艺术治疗让自我探索的过程更加深入，促发学生对自己“此刻”状态更深入地观察与思考。一节课下来，学生有趣味地体验、深入地参与、创意地表达和动心地感悟，教师也融入其中，收获了颇多欣喜与感动。

在本课的实施过程中，要注意以下三点：第一，暖身和转换阶段要给学生悬念，也要留足时间分享欣喜与收获，以调动学生参与活动的热情；第二，用小西红柿进行表达性创作，对部分学生来讲有一定难度，教师要适时引导，营造开放、安全的课堂氛围，留足感受和创作的时间；第三，学生的回答和创作丰富多元，非常考验教师的教学功底和专业素养，对于特别的回答或作品，教师要巧妙引导，积极回应，积极赋能。

参考文献

[1]樊富珉,何瑾.团体心理辅导(第二版)[M].上海:华东师范大学出版社,2022.

[2]周隽.心理课怎么玩——心理教师实战进阶手册[M].上海:华东师范大学出版社,2020.